13.061 Kapustné fliačky
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
cestovina-fliačky	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	11,00	11,00
olej	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60	0,80	0,80
soľ	0,10	0,10	0,10	0,10	0,25	0,25	0,30	0,30
kapusta hlávková	8,00	6,40	10,00	8,00	12,00	9,60	15,00	12,00
cukor kryštálový	0,60	0,60	0,80	0,80	0,90	0,90	1,00	1,00
maslo	1,20	1,20	1,50	1,50	2,00	2,00	2,50	2,50
škoricový cukor	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
hmotnosť porcie v g	190		250		330		390	

Receptúra

Výrobný postup

Cestoviny - fliačky vložíme do vriacej osolenej vody. Uvarené scedíme, prepláchneme teplou vodou a prelejeme olejom. Kapustu hlávkovú očistíme, nastrúhame na jemno. Na oleji si pripravíme z cukru karamel, pridáme kapustu, soľ, škoricový cukor, opražíme, prikryjeme a na miernom ohni dusíme do mäkka 20 minút. Zmiešame s uvarenými fliačkami a polejeme rozpusteným maslom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	626	150	1,02	14,0	2,5	4,5	1,7	36,0	0,5	0,071	0,0	0,0	15,1	0,3
B	778	187	1,27	17,5	3,1	5,3	2,1	44,5	0,6	0,088	0,0	0,0	18,9	0,4
C	992	238	1,54	22,7	3,7	6,2	2,5	56,3	0,7	0,116	0,0	0,1	22,7	0,4
D	1262	303	1,92	28,9	4,9	8,0	3,2	70,2	0,9	0,145	0,1	0,1	28,4	0,6